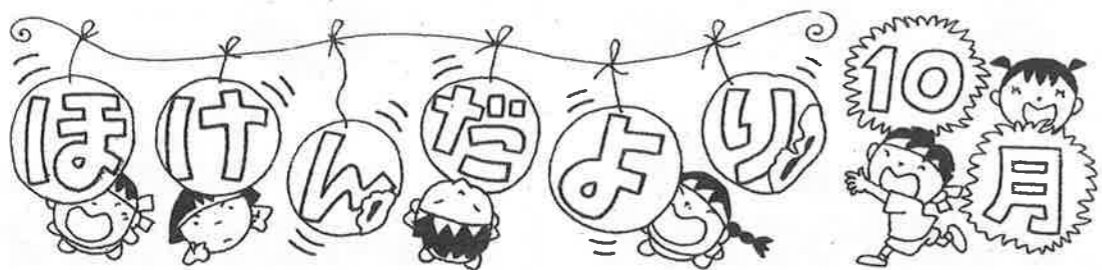


令和2年10月9日

10月の保健目標

目を大切にしよう!



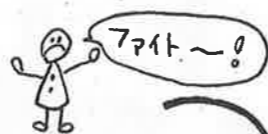
横浜市立丸山台小学校

彼岸花が咲き、きんもくせい^{かお}のいい香りがします。すっかり秋らしくなってきましたね。

晴れると暑いけど、くもりや雨だと肌寒い…。体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて風邪をひかないように気をつけましょう。



もうすぐ運動会♪



来週^{らいしゅう}の土曜日^{どようび}は楽しみにしていた運動会^{うんどうかい}ですね。今年^{ことし}は今までとちがってお昼^{ひる}までの開催^{かいさい}ですが、けがに気をつけて力^{ちから}いっぱいがんばりましょう。

運動会^{うんどうかい}の前^{まえ}の日は…

早くねよう!



運動会^{うんどうかい}の当日^{あさ}は…

朝ごはんをしっかりと食べよう!



本番^{ほんばん}では…

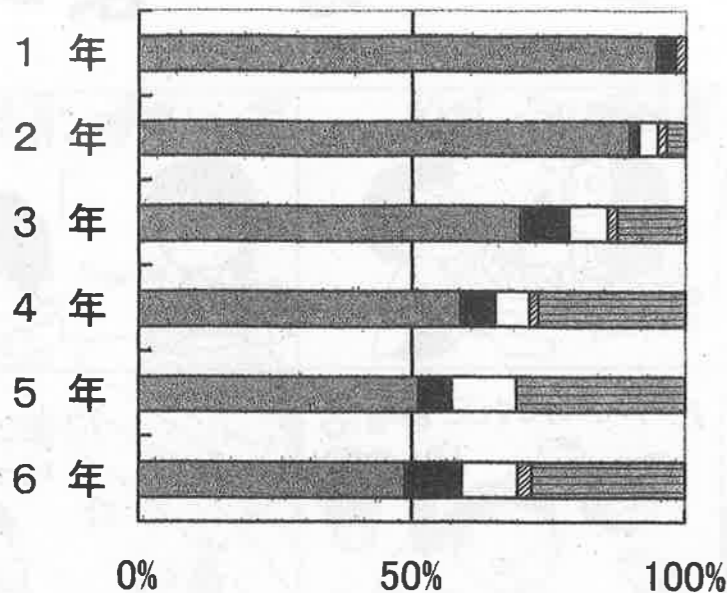
失敗^{しっばい}を恐れず、精^{せい}いっぱい力^{ちから}を出し切ろう!



近くを見る時は目の中のレンズを厚くしてピントを合わせます。いつも近くばかり見ていると、レンズが厚くなったままになりがちです。遠くを見る時は逆にレンズが薄くなりますので、意識的に遠くを見て、レンズを薄くする機会を多くすることが視力低下の予防につながります。

きちんと爪を切っていますか?

みなさんは、きちんと爪を切っていますか? 時々、すごく爪が長くなっている人を見かけます。爪が長いと、運動をしている時に他の人をひっかいてしまったり何かに爪が引っかかって、爪が割れてしまったりして危険です。また、せっかく手をしっかり洗っても、爪の奥の汚れはなかなか落ちないので洗い残してしまったりします。また逆に、爪を短く切り過ぎて「深爪」になっている人も見かけます。深爪をすると、爪と指の間が切れやすく、物が当たった時に血が出たりします。また、だんだん爪が短くなってしまいますので注意が必要です。爪の先に白い部分が少し残るくらいに切るのが一番いいといわれています。伸びてきたら、こまめに切って、いつもちょうどよい長さしておくといいですね。



6月の視力検査の結果をグラフにしてみました。学年が上がるにつれ、1.0の指標が見えない子が増えています。

以前は、中学生以降の女の子の視力低下が目立っていましたが、最近では小学校3~4年生くらいの男の子にも視力低下がみられます。いろいろな原因があり、断定はできませんが、スマホやゲームの影響が少なくないのではと考えられます。

ゲームは楽しくてつい長い時間遊んでしまいがちですが、きちんと時間を決めてやるようにしたいものです。また、目が疲れた時は遠くを見て、目を休めるようにしましょう。

うちかた お家の方へ

乱視や遠視の場合は、視力がそれほど悪くなくてもメガネの使用を必要とすることがあります。1.0が見えにくく、今まで眼科でみてもらったことがないなら、一度、乱視や遠視でないか、調べてもらうことをおすすめします。

近視の場合でも、視力の低下が進むと黒板の字が見えづらくなって勉強に支障が出てことがあります。定期的に経過をみてもらい、必要な時はメガネを作ってお子さんがしっかりと見て生活できるようご配慮していただければありがたいです。

まちがいさがし 7

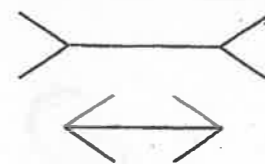
つのもちがい
さがそう!



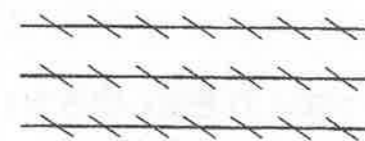
★まちがいさがし
●奥の看板の足 / 右から二つ目の木 / 真ん中の切り株 / 真ん中手前の女の子の帽子 / 左手前の男子のフード / 一番右の男子の向き / 右手前の柵

目の錯覚コーナー

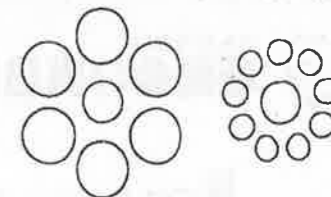
①横の線の長さは同じ？ ちがう？



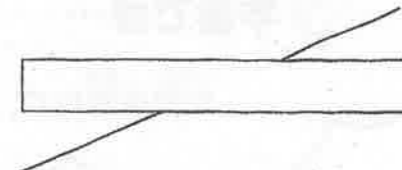
③横の線は水平？ 右上がり？



②まん中の円の大きさは同じ？ ちがう？



④ななめの線はまっすぐ？ ずれている？



①: 同じ長さ、②: 同じ大きさ、③: 3本とも水平、④: まっすぐ

